

Tefal

Отримай СУПЕРСИЛУ
овочів та фруктів



Більше корисних речовин



УЛЬТРАОДНОРІДНА ТЕКСТУРА



ПРИГОТУВАННЯ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО БОРОШНА



ПРИГОТУВАННЯ БЕЗЛАКТОЗНОГО МОЛОКА З ГОРІХІВ



ПРИГОТУВАННЯ ГАРЯЧИХ КРЕМ-СУПІВ БЕЗ ВАРІННЯ

Неймовірно ретельне подрібнення

УЛЬТРАМІЦНИЙ І ЛЕГКИЙ **ТРИТАН**

6 СТАЛЕВИХ ЛЕЗ TRIPL'AX

45 000 ОБЕРТІВ НА ХВИЛИНУ

БЕЗПЕКА: БЛЕНДЕР НЕ ЗАПУСТИТЬСЯ
БЕЗ ВСТАНОВЛЕНОЇ ЧАШІ

LCD ДИСПЛЕЙ

УЛЬТРАПОТУЖНИЙ МОТОР **1500 ВТ**

6 АВТОМАТИЧНИХ ПРОГРАМ



Зміст



Смузі	
Доброго ранку	9
Зелений смузі	11
Смузі кольору пурпур	13
Шот із вітграссом	15
Сонячний бриз	17
Годжі коктейль	19
Рожевий смузі	21
Двоколірний смузі	23
Зелений смузі з кефіром	25
Салатово-рожевий смузі	27
Смузі «Детокс»	29

Соуси	
Домашній кетчуп	33
Томатне песто	35
Хумус із зеленої гречки	37
Морквяний хумус	39
Горіховий соус	41
Заправка для салату	43

Випічка	
Піца-пеппероні	47
Млинці без глютену	49
Кіш Лорен	51
Горіхові тарталетки	53
Мигдальне печиво	55
Арахісове печиво	57
«Чізкейк» із горіхів	59
Сирне печиво на пиві	61
Морквяний торт	63
Брауні з печеним буряком	65

Коктейлі	
Полуничний дайкірі	69
«Тирамісу»	71
Ананасова бомба	73
Кавунове літо	75
Айс-мока	77
Манго лассі	79
Джин з ківі та лаймом	81
«Червоний оксамит»	83
«Малиновий кекс»	85
Джинджер-тонік	87

Для дітей	
Піца з цвітної капусти	91
Суп із фрикадельками	93
Різнокольорова паста	95
Триколірне морозиво	97
Сирний пудинг	99
Енергетичні цукерки	101
«Іж кокоси, жуй банани»	103
Мигдальне молоко	105
Різнокольорове пюре	107
Смугастий смузі	109

Супи	
Сирно-картопляний суп	113
Місо-суп із креветками	115
Пряний суп із сочевиці	117
Гарбузовий суп із імбирем	119
Грибний крем-суп	121
Кокосовий карі-суп	123

Смузі



Смузі - найпростіший і найсмачніший спосіб отримати «живі» вітаміни та мінерали, яких нам так бракує в умовах міської метушні і постійних стресів.

Ви можете робити смузі із свіжих овочів, фруктів, додаючи кисломолочні продукти і навіть горіхи. Готуйте з усього, що вам подобається!

Високошвидкісний блендер **Ultrablend+** приготує смузі за лічені хвилини: помістіть очищені інгредієнти в чашу, закрийте кришку і просто натисніть на кнопку.

Доброго ранку!



Вам знадобиться:

1 маленьке ківі
1 маленьке зелене яблуко
75 г суцвіть броколі
80 г білого винограду
1 середній огірок
1 гілочка базилику
120 мл питної води

Розріжте ківі навпіл, вийміть ложкою м'якуш.
У яблука видаліть квітконіс.

Виноград зніміть із гілочок. У базилика
видаліть стебло, один-два листочки відкладіть
для прикрашання.

Помістіть усі інгредієнти у блендер,
змішайте до однорідної структури
в режимі «Смузі» або декілька разів
натиснувши кнопку "Імпульс".

Розлийте напій в охолоджені келихи
і подавайте до столу.



Замість ківі можна додати лимонний
сік і ще половину яблука

Зелений смузі



Вам знадобиться:

300 г білого винограду
30 г шпинату
75 г суцвіть броколі
1 маленька зелена груша
1 маленьке стигле авокадо
м'ята для прикрашання

Виноград зніміть із гілочок. Авокадо розріжте навпіл, видаліть кісточку, ложкою вийміть м'якуш.

У груші видаліть квітконіс.

Помістіть усі інгредієнти в блендер, додайте кубики льоду і змішайте до однорідної структури в режимі «Смузі» або декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс».

Розлийте напій в охолоджені келихи і подавайте до столу.



Шпинат можна замінити будь-яким салатним листям.

Смузі кольору пурпур



Вам знадобиться:

150 г червоної капусти
100 г винограду
150 г полуниці
1 середній апельсин
2 гілочки фіолетового базиліку
1 ст. ложка лимонного соку

Апельсин почистіть і розберіть на часточки.
Виноград зніміть із гілочок.

У базиліка видаліть стебло і відкладіть один-два листочки для прикрашення.

Помістіть усі інгредієнти у блендер, додайте кубики льоду і змішайте до однорідної структури в режимі «Смузі» або декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс».

Розлийте напій в охолоджені келихи і подавайте до столу.



Полуницю можна замінити грушею.

Шот із вітграссом



Вам знадобиться:

60 г вітграссу (зелені пагони пшениці,
вирощені в контейнерах)
40 г шпинату
3 гілочки петрушки та м'яти
2 зелених яблука
20 г свіжого кореня імбиру
сік четвтинки лимона
60 мл питної води
сіль на кінчику ножа

Зріжте і промийте свіжий вітграсс.
Корінь імбиру почистіть.
У яблук видаліть квітконіс.
У м'яти видаліть стебла, декілька листочків
відкладіть для прикрашання.

Помістіть усі інгредієнти у блендер,
додайте кубики льоду і змішайте до
однорідної структури в режимі «Смузі»
або декілька разів натиснувши
кнопку «Імпульс».

Розлийте напій у охолоджені келихи-шоти
і подавайте до столу.



Шпинат можна замінити петрушкою.

Сонячний бриз



Вам знадобиться:

- 1 велике стигле манго
- 1 великий соковитий апельсин
- 2 плоди маракуї
- 150 г м'якуша ананаса
- 1 маленьке стигле авокадо
- мед або стевія за бажанням

Манго очистіть від шкірки, зріжте м'якуш із кісточки. Авокадо розріжте навпіл, видаліть кісточку, вийміть м'якуш ложкою.

Маракую розріжте навпіл, вийміть м'якуш із насінням ложкою. Почистіть апельсин від шкірки і розберіть на часточки. Ананас наріжте великими шматками. Частину м'якуша фруктів відкладіть для прикрашання.

Помістіть усі інгредієнти у блендер, додайте кубики льоду і знішайте до однорідної структури в режимі «Смузі» або декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс».

Розлийте напій у охолоджені келихи і подавайте до столу.



Маракую можна замінити ароматною грушею.

Годжі-коктейль



Вам знадобиться:

200 мл кокосового молока
3 ч. л. сушених ягід годжі
1 ч. л. насіння чіа
140 г будь-яких червоних ягід
(полуниця, малина, очищена вишня,
червона смородина)
1 банан
30 г листя шпинату
1 гілочка м'яти

Почистіть банан. У м'яти видаліть стебло.

Помістіть усі інгредієнти у блендер,
дайте кубики льоду і змішайте
до однорідної структури в режимі «Смузі»
або декілька разів натиснувши
кнопку «Імпульс».

Розлийте напій у охолоджені келихи
і подавайте до столу



Замість ягід годжі можна взяти
брусницю; замість чіа -
розпарений мак.

Рожевий смузі



Вам знадобиться:

200 мл кокосового молока
1 маленький (50 г) запечений або сирий буряк
1 маленьке яблуко
1 см свіжого кореня імбиру
5 невеликих м'яких в'ялених фініків
0,5 ч. л. меленої куркуми

Почистіть буряк та імбир.

У яблука видаліть квітконіс. У фініків видаліть кісточки.

Помістіть усі інгредієнти у блендер, додайте кубики льоду і змішайте до однорідної структури в режимі «Смузі» або декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс».

Розлийте напій у охолоджені келихи і подавайте до столу.



За бажанням замініть фініки чорносливом.

Двоколірний смузі



Вам знадобиться:

Для шару №1:
200 г полуниці
1 великий банан

Для шару №2:
150 г чорниці
250 г натурального грецького йогурту

Для шару №1 почистіть банан. Помістіть банан і полуницю у блендер і змішайте до однорідної структури в режимі «Смузі» або декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс».

Розлийте отриману суміш в охолоджені келихи.

Для шару №2 помістіть усі інгредієнти у блендер і змішайте до однорідної структури в режимі «Смузі» або декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс».

Акуратно влийте другий шар у ті самі келихи і відразу подавайте до столу.



Чорницю можна замінити ожиною.

Зелений смузі з кефіром



Вам знадобиться:

150 мл кефіру
2 середніх огірки
1 середній пучок петрушки
20 г волоських горіхів
1 ст. л. оливкової олії «Extra-virgin»
сіль

У петрушки відріжте нижні 2 см стебел.

Помістіть усі інгредієнти у блендер і знішайте в режимі «Смузі» до однорідної структури. Розлийте в охолоджені келихи і відразу ж подавайте до столу.



Волоські горіхи можна замінити арахісом.

Салатово-рожевий смузі



Вам знадобиться:

Для салатого шару:
2 великі стиглі авокадо
50 г очищених несолених зелених фісташок
150 мл кокосового молока
2 ст. л. соку лайма
цедра 1 лайма
мед, за бажанням

Для рожевого шару:
200 г полуниці
100 мл кокосового молока

Спочатку приготуйте салативий шар:
розріжте авокадо навпіл, видаліть кісточки
і вийміть ложкою м'якуш,
помістіть у блендер, полийте соком лайма.

Додайте решту інгредієнтів, у тому числі,
за бажанням, - мед за смаком.
Змішайте в режимі «Смузі»
до однорідної структури.
Розлийте в охолоджені келихи.

Для рожевого шару помістіть у блендер
полуницю і кокосове молоко,
додайте 3 кубики льоду, змішайте
в режимі «Смузі» до однорідної структури.

Акуратно влийте рожевий смузі поверх салатого.
Відразу ж подавайте до столу.



Фісташки можна замінити кеш'ю.

Смузі «Детокс»



Вам знадобиться:

100 г броколі
6-7 стеблинок селери
1 велике зелене яблуко
1 велика жменя листя шпинату
1-2 см свіжого кореня імбиру
20 г не смаженого мигдалю
7 кубиків льоду
сік четвтинки лайма
по дрібці солі і цукру

У яблука видаліть квітконіс.
Селеру розріжте на 2-3 частини.

Імбир почистіть, броколі розберіть
на суцвіття.

Помістіть усі інгредієнти у блендер
і змішайте в режимі «Смузі»
до однорідної структури.
Розлийте в охолоджені келихи
і відразу ж подавайте до столу.



Мигдаль можна замінити арахісом.



Соуси

Смачний соус – це справжнє мистецтво. Він може стати не тільки доповненням, а й повноцінною стравою, особливо на святковому столі.

Дійсно потужний блендер Ultrablend+ приготує соуси з будь-яких інгредієнтів за кілька хвилин – зелень і овочі, навіть найтвердіші, він легко перетворить на однорідне пюре.

Паста з горіхів і бобових набудуть ніжної, гладенької консистенції, якої дуже складно досягти вручну без високошвидкісного блендера.

Домашній кетчуп



Вам знадобиться:

1 кг стиглих помідорів
1 кг солодкого червоного перцю
2 великі цибулини
6 зубчиків часнику
100 мл оливкової олії «Extra virgin»
100 мл червоного винного оцту
80 г коричневого цукру
1 ч. л. меленої солодкої паприки
1 ч. л. свіжозмеленого духмяного перцю
1,5 ст. л. морської нейодованої солі

Розріжте помідори навпіл. Перці також розріжте навпіл, видаліть насіння. Почистіть цибулю і наріжте товстими кільцями. Зубчики часнику почистіть.

Розігрійте духовку до 220 °C. Застеліть пергаментом 2 дека. Розкладіть підготовлені овочі на дека, злегка збризніть олією і поставте в духовку на 20 хв.

Помістіть запечені овочі у блендер, додайте решту інгредієнтів і змішайте в режимі «Смузі» до однорідної структури. У вас вийде приблизно 1 л кетчупу.



Такий кетчуп можна розлити в стерилізовані пляшки, закрити і зберігати в холодильнику до 1 місяця.

Томатне песто



Вам знадобиться:

1 баночка (300 г) в'ялених томатів в олії
3 зубчики часнику
100 г очищеного фундука
40 г пармезану
100 мл оливкової олії «Extra virgin»

Розігрійте духовку до 180 °C. Викладіть фундук на деко і поставте в духовку на 10 хв. Потім викладіть гарячий фундук на рушник, загорніть і енергійно потріть, щоб позбутися гіркого лушпиння. Очищений фундук перекладіть у блендер.

Додайте у блендер почищений часник, розламаний на шматки пармезан, томати і оливкову олію.

Змішайте в режимі «Смузі» або декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс» – песто можна зробити однорідним або зі шматочками, за вашим смаком.



Пармезан можна замінити будь-яким іншим твердим сиrom.

Хумус із зеленої гречки



Вам знадобиться:

150 г зеленої гречки
50 г насіння смаженого білого кунжуту
50 г петрушки
1 зубчик часнику
4 ст. л. оливкової олії «Extra virgin»
1 ч. л. морської солі

Залийте гречку холодною питною водою так, щоб вона була вкрита рідиною на 2-3 см. Залиште на 8-12 год. Потім відкиньте гречку на сито і перекладіть у блендер.

Додайте петрушку, почищений часник, кунжут і сіль. Змішайте у режимі «Горіхи».

Влийте олію і змішайте, декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс».



Кунжут можна замінити насінням соняшнику.

Морквяний хумус



Вам знадобиться:

400 г великої соковитої моркви
50 г кедрових горіхів
50 г насіння смаженого білого кунжуту
3 см свіжого кореня імбиру
2 ст. л. лимонного соку
3 ст. л. кунжутної олії
1 ч. л. солі

Розігрійте духовку до 190 °C. Загорніть моркву у фольгу і запікайте 35 хв. Почистіть моркву та імбир, помістіть у блендер.

Відкладіть трохи кедрових горіхів і кунжуту для прикрашання, решту помістіть у блендер. Додайте всі інгредієнти, крім олії, і змішайте в режимі «Горіхи».

Влийте олію і змішайте, декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс». Подавайте до столу, посипавши кедровими горіхами і кунжутом.



Кедрові горіхи можна замінити мигдалем.

Горіховий соус



Вам знадобиться:

100 г волоських горіхів
40 г пармезану
2 шматки черствого білого хліба
2 зубчики часнику
400 мл вершків жирністю 20%
0,5 ч. л. солі

Почистіть часник, розламайте хліб і пармезан на шматки, помістіть все у блендер. Додайте у блендер горіхи і сіль. За допомогою ручного режиму виберіть швидкість 1 і встановіть час 3 хв. Натисніть кнопку «Старт» – нехай суміш трохи нагріється.

Влийте вершки. За допомогою ручного режиму виберіть швидкість 4 і встановіть час 3 хв. Увімкніть кнопку «Старт». Подавайте до столу разом з довгою пласкою пастою.



Пармезан можна замінити жирним сиром.

Заправка для салату



Вам знадобиться:

50 г кедрових горіхів
100 г петрушки
2 ст. л. каперсів
6 філе анчоуса
2 середні цибулини шалот
100 мл оливкової олії «Extra virgin»

Почистіть цибулю шалот.

Помістіть у блендер всі інгредієнти і змішайте, декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс». Заправка може бути однорідною або зі шматочками, за вашим бажанням.



Анчоуси можна замінити кількою.

Випічка



Коли вдома чути аромат випічки, в усіх одразу поліпшується настрій – так і хочеться скоріше зібратися з рідними за чашкою чаю.

Але з тістом зазвичай стільки клопоту: збий, просій, порубай, перемішай. Високошвидкісний блендер Ultrablend+ зробить усю роботу за вас.

А у вас залишиться час на кулінарну творчість: підібрати начинку для брауні, придумати новий інгредієнт для піци, а для тарталеток – повітряний крем!

Піца-пепероні



Вам знадобиться:

200 г рикоти
100 г в'ялених томатів
3 великих помідори
1 зубчик часнику
2 ст. л. оливкової олії «Extra virgin»
сіль
200 г ковбаси пепероні/чорізо
базилік

Для тіста:
400 г борошна
4 г сухих дріжджів
2 ст. л. оливкової олії
по 1 ч. л. меду та солі

Для тіста помістіть у блендер усі інгредієнти і 250 мл води, змішайте, натискаючи кнопку «Імпульс», до однорідної структури. Перекладіть на присипану борошном поверхню і трохи вимісіть руками. Покладіть тісто в чисту миску, накрийте плівкою і поставте в холодильник на 24 год.

Для соусу помістіть у блендер свіжі і в'ялені томати, часник, олію, сіль та перець. Увімкніть режим «Гарячий суп». Додайте рикоту і змішайте, натискаючи кнопку «Імпульс».

Розігрійте духовку в режимі конвекції до 240 °C. Тісто розділіть на 3 частини, кожен частину скачайте в кульку, накрийте рушником і дайте настоятися 20 хв.

Розкачайте кульки в коржі товщиною 3 мм. Змастіть соусом, зверху викладіть тонко нарізану ковбасу і перемістіть на гаряче деко. Випікайте 8-10 хв., прикрасьте базиліком. Подавайте до столу гарячими.



Пармезан можна замінити будь-яким іншим твердим сиром.

Млинці без глютену



Вам знадобиться:

2 склянки вівсянки тривалого варіння
250 мл мигдального молока
1 великий банан
2 середніх яйця
2 ст. л. коричневого цукру
2 ч. л. кукурудзяного крохмалю
2 ч. л. розпушувача
дрібка морської солі
топлене масло

Для заварного лимонного крему:

цедрa 3 лимонів
150 мл лимонного соку
250 г цукру
5 яєць
150 г вершкового масла

Для лимонного крему помістіть у блендер цедрu з соком, цукром і яйцями. Увімкніть режим «Гарячий суп».

Наріжте масло невеликими шматочками. Додаючи у блендер по 3-4 шматочки, натискайте 1-2 рази кнопку «Імпульс». Процідіть через сито і охолодіть.

Для млинців помістіть у блендер вівсянку, крохмаль, сіль, розпушувач і цукор. Подрібніть інгредієнти на борошно, натискаючи кнопку «Імпульс».

Додайте у блендер банан, яйця і мигдальне молоко. Змішайте в режимі «Смузі» до однорідної структури.

Посмажте млинці невеликого розміру на розтопленому маслі. Подавайте до столу з кремом.



Мигдальне молоко можна замінити соєвим.

Кіш Лорен



Вам знадобиться:

200 г коричневого рису
1 яйце
80 г вершкового масла
100 г сметани жирністю 25%
1 ст. л. кукурудзяного крохмалю
1 ч. л. розпушувача
0,5 ч. л. солі
4 яйця
280 мл вершків жирністю 20%
150 г пармезану
100 г цибулі порей (біла частина)
100 г шпинату
200 г спаржі
120 г бекону

Для основи помістіть рис, крохмаль, сіль і розпушувач у блендер і подрібніть на борошно, натискаючи кнопку «Імпульс». Продовжуйте подрібнювати, додавши холодне масло. У вас має вийти крихта.

Додайте яйце і сметану, змішайте, декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс». Загорніть тісто у плівку, покладіть у холодильник на 1 год.

Розігрійте духовку до 180 °C. Застеліть форму для випікання діаметром 26 см пергаментом. Руками розподіліть тісто по формі, щоб вийшли дно і бортики.

Накрийте тісто пергаментом, доверху посипте кулінарними бобами або сухою квасолею. Випікайте 15 хв. Вийніть вантаж і пергамент, випікайте 5 хв.

Для начинки помістіть у блендер яйця, вершки, шпинат, сир, цибулю порей, сіль і перець. Змішайте, натискаючи кнопку «Імпульс», до однорідної структури.

Почистіть спаржу, відламавши жорсткі кінці. Бекон наріжте кубиками і обсмажте на сухій сковороді 5 хв. Викладіть спаржу і бекон в основу, залийте сумішшю з блендера. Випікайте 30 хв.

Горіхові тарталетки



Вам знадобиться:

100 г смаженого фундука
50 г волоських горіхів
50 г мигдалю
70 г вершкового масла
2 ст. л. меду
2 середніх зелених яблука
2 ст. л. лимонного соку
50 г коричневого цукру
7 г яблучного пектину

Для прикрашання:
30 г мигдалю
20 г коричневого цукру
мікс свіжих ягід

Для основи помістіть горіхи у блендер, подрібніть у режимі «Горіхи». Додайте масло і мед, змішайте, натискаючи кнопку «Імпульс», до однорідної структури.

Розділіть тісто на 10 частин, викладіть у формочки для тарталеток і розініть, щоб вийшли дно і бортики. Поставте в холодильник на 30 хв.

Для начинки у яблук видаліть плодоніжки, м'якуш помістіть у блендер. Додайте лимонний сік і 1/2 цукру, увімкніть режим «Гарячий суп».

Додайте в гаряче пюре пектин, перемішаний з рештою цукру, змішайте в режимі «Смузі». Остудіть, розкладіть у тарталетки, поставте в холодильник на 2 год.

Помістіть мигдаль і цукор у блендер, подрібніть на крихту, натискаючи кнопку «Імпульс». Прикрасьте тарталетки ягодами і мигдальною крихтою, відразу подавайте до столу.



Ці тарталетки можна повністю зробити з арахісу.

Мигдальне печиво



Вам знадобиться:

200 г почищеного мигдалю
200 г будь-якого джему
(абрикосового, полуничного і т. д.)
100 г цукру
300 г борошна
150 г вершкового масла
2 яйця
100 мл міцної кави
1 ст. л. розпушувача

Вилийте каву в невелику сковорідку, додайте джем і варіть, поки рідина не перетвориться на сироп. Зніміть з плити, додайте вершкове масло, перемішайте. Остудіть.

Помістіть мигдаль у блендер і подрібніть на борошно у режимі «Горіхи». Додайте пшеничне борошно, цукор і розпушувач, змішайте в режимі «Імпульс». Додайте суніш із сковорідки. Вимісіть тісто в режимі «Імпульс» до однорідної структури.

Викладіть тісто на деко, розрівняйте його так, щоб висота шару тіста не перевищувала 1,5 см. Випікайте печиво при 180 °C приблизно 20 хв.

Коли тісто підрум'яниться, дістаньте його з духовки, дочекайтеся повного охолодження і наріжте готовий пласт на квадрати або ромби.



Замість мигдалю можна використати арахіс.

Арахісове печиво



Вам знадобиться:

400 г не смаженого арахісу
100 г коричневого цукру
4 яйця
70 г борошна
150 г темного (60% какао) шоколаду
1/3 мускатного горіха
дрібка солі

Арахіс викладіть на деко і поставте в розігріту до 180 °С духовку на 7 хв. Перемішайте. Висипте на рушник, скрутіть і потріть. Остудіть і подрібніть у блендері на борошно в режимі «Горіхи».

Жовтки і цукор помістіть у блендер і змішайте в режимі «Імпульс». Додайте борошно і знову змішайте в режимі «Імпульс». Викладіть у миску.

Білки збийте з сіллю на пишну піну. Акuratно змішайте білки з тістом, перемішуючи лопаткою знизу вгору.

Вистеліть пергаментом два дека. Двома мокрими чайними ложками викладіть на листи невеликі кружечки печива. Залиште при кімнатній температурі на 1 год. Потім поставте в розігріту до 220 °С духовку і випікайте 5-7 хв. Остудіть.

Розтопіть на водяній бані шматочки шоколаду. Швидко занурюйте край кожного печива в гарячий шоколад і викладайте на пергамент. Подавайте до столу, коли шоколад повністю застигне.



Коричневий цукор можна замінити білим.

«Чізкейк» із горіхів



Вам знадобиться:

Для начинки:

2 склянки горіхів кеш'ю
100 г мигдального молока
2 ст. л. лимонного соку
3 ст. л. кленового сиропу
0,3 ч. л. кориці
0,5 ч. л. ванільного екстракту

Для основи:

1 склянка горіхів пекан
10 великих м'яких фініків
морська сіль
кленовий сироп

Замочіть кеш'ю у воді на 8-12 годин. Просушіть.

Для основи помістіть у блендер усі інгредієнти і змішайте в режимі «Горіхи» до однорідної структури (можна залишити шматочки).

Застеліть плівкою порційні формочки. Руками розподіліть горіхово-фінікове тісто по дну форм, утворюючи бортики. Поставте у холодильник на 30 хв.

Кеш'ю подрібніть у блендері в режимі «Горіхи». Додайте інші інгредієнти начинки, змішайте в режимі «Смузі» до однорідної структури. Розкладіть у формочки. Поставте в морозильник на 4 год.

Перед подачею за 20 хв. вийніть «чізкейки», видаліть плівку, викладіть їх на тарілки. Прикрасьте горіхами, полийте сиропом.



Горіхи пекан можна замінити на волоські, а кленовий сироп – на темний мед.

Сирне печиво на пиві



Вам знадобиться:

200 г борошна
130 г пармезану
100 г вершкового масла
1 яйце
1 невеликий пучок зеленої цибулі
2 зубчики часнику
100 мл пива
2 ст. л. цукру
1 ч. л. солі
1 ч. л. меленої паприки

Розігрійте духовку до 180 °C.
Застеліть деко папером для випікання.

Помістіть у блендер зелену цибулю, почищений часник, вершкове масло, пармезан, борошно, паприку, сіль і цукор. Подрібніть, декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс».

Додайте яйце і пиво, змішайте, декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс» до однорідної структури.

Столовою ложкою викладіть тісто на підготовлені дека у вигляді кружечків діаметром 5 см на відстані один від одного. Випікайте до золотистого кольору, приблизно 16 хв.



Пармезан можна замінити будь-яким іншим твердим сиром.

Морквяний торт



Вам знадобиться:

160 г гречки (можна зеленої)
100 г волоських горіхів або кеш'ю
2 великі морквини
2 соковиті тверді груші
3 яйця
120 г коричневого цукру
3 ст. л. кукурудзяного крохмалю
1 ч. л. розпушувача
1 ч. л. ванільного екстракту
150 мл рослинної олії
свіжі ягоди для прикрашання
400 г вершкового сиру
120 г цукрової пудри
1 ч. л. куркуми
1 ч. л. ванільного екстракту

Розігрійте духовку до 160 °C. Застеліть папером для випікання круглу форму діаметром 24 см. Почистіть моркву. У груш видаліть плодоніжки.

Помістіть у блендер горіхи і гречку, подрібніть на борошно у режимі «Горіхи». Додайте крохмаль, розпушувач і цукор, змішайте, натискаючи кнопку «Імпульс».

Додайте у блендер моркву, груші, яйця, олію і ваніль. Змішайте у режимі «Смузі» до однорідної структури.

Викладіть половину тіста у форму. Випікайте приблизно 40 хв. Потім спечіть другий корж.

Для крему помістіть у блендер сир, пудру, ваніль і куркуму. Змішайте у режимі «Смузі».

Змастіть один корж кремом. На нього покладіть другий корж, змастіть кремом зверху і з обох боків. Прикрасьте ягодами і поставте в холодильник на 2 год.

Брауні з печеним буряком



Вам знадобиться:

100 г зерен полби
50 г волоських горіхів
1 великий запечений буряк (200 г)
5 ст. л. какао-порошку
3 великих яйця
150 г вершкового масла
120 г коричневого цукру
100 г імбирних цукатів
сорбет або морозиво і свіжі ягоди
для прикрашання

Розігрійте духовку до 160 °C. Застеліть форму для кексу папером для випікання.

Помістіть у блендер горіхи і полбу, подрібніть на борошно в режимі «Горіхи».

Додайте почищений буряк, цукор, яйця, вершкове масло і какао-порошок. Змішайте в режимі «Смузі» до однорідної структури.

Додайте цукати і 6-7 разів натисніть на кнопку «Імпульс».

Перекладіть тісто з блендера у підготовлену форму для випікання і поставте в духовку. Випікайте 30 хв. Подавайте до столу теплим, з морозивом і ягодами, або охолодженим.



Волоські горіхи можна замінити арахісом.



Коктейлі

Зігрітися у холодний зимовий вечір або освіжитися у спекотний літній день, насолодитися першим весняним сонцем і розвіяти осінню хандру можна одним із ваших улюблених ароматних і яскравих коктейлів.

Для їх приготування не потрібно шукати спеціальне обладнання: шейкер, склянки для змішування та свіжл-стіки.

Досить заготувати побільше льоду, заздалегідь охолодити келихи, купити свіжі фрукти і потрібний алкоголь – а все інше замість вас зробить блендер Ultrablend+.

Полуничний дайкірі



Вам знадобиться:

40 мл білого рому
20 мл соку лайма
100 г полуниці
3-4 кубики льоду

Для сиропу з кафрського лайму:

5 листків кафрського лайма
200 г цукру
250 мл питної води

Заздалегідь зробіть сироп: складіть листочки лайма уздовж навпіл і витягніть із них центральну жилку. Помістіть листя у блендер. Додайте цукор і питну воду, змішайте в режимі «Гарячий суп». Остудіть, процідіть через сито і поставте в холодильник мінімум на 1 год.

Помістіть у блендер полуницю, додайте 30 мл сиропу з кафрського лайму, ром, сік лайма і лід.

Змішайте в режимі «Смузі» або декілька разів натискаючи кнопку «Імпульс» до однорідної структури.

Влийте коктейль в охолоджений келих, прикрасьте полуницею і листком лайма.



Листя лайма можна замінити цедрою лайма.

«Тирамісу»



Вам знадобиться:

60 мл лікеру Baileys або кавового лікеру
35 мл еспресо
1 свіжий яєчний жовток
1 ст. л. маскарпоне
20 г гіркого шоколаду для прикрашання
1 печиво савоярді для прикрашання
4 кубики льоду

Заздалегідь заморозьте широкий келих.
Остудіть каву і влийте в блендер.
Додайте усі інші інгредієнти і лід.

Змішайте в режимі «Смузі» або декілька разів натискаючи кнопку «Імпульс» до однорідної структури.

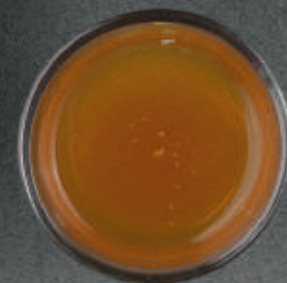
Розтопіть шоколад на блюдці в мікрохвильовій печі. Занурте краї замороженого келиха в шоколад - шоколад відразу застигне.

Акуратно влийте коктейль в келих, зверху покладіть печиво савоярді.



Замість шоколаду келих можна занурити в какао-порошок, попередньо змочивши його край.

Ананасова бомба



Вам знадобиться

40 мл золотої текіли
200 г м'якуша свіжого ананаса
30 мл соку лайма
2 листочки м'яти
4 кубики льоду
апельсиновий чіпс для прикрашання

Помістіть м'якуш ананаса, м'яту, текілу, сік лайма і лід у блендер.

Змішайте, декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс».

Влийте коктейль в охолоджений високий келих, прикрасьте апельсиновим чіпсом і подавайте до столу.



Замість свіжого ананаса можна взяти консервований.

Кавунове літо



Вам знадобиться:

40 мл кокосового рому Malibu
200 г м'якуша кавуна
3 гілочки м'яти
20 мл цукрового сиропу
20 мл соку лайма
3 кубики льоду
кавун для прикрашання

3 м'якуша кавуна видаліть кісточки.
У м'яти видаліть стебла.

Помістіть кавуновий м'якуш, м'яту,
кокосовий ром, сік лайма, цукровий
сироп і лід у блендер.

Змішайте в режимі «Смузі» або декілька
разів натискаючи кнопку «Імпульс»
до однорідної структури.

Влийте коктейль в охолоджений високий
келик, прикрасьте кавуном.



Приготуйте коктейль «Динне літо»,
замінивши кавун динею.

Айс-мока



Вам знадобиться:

90 мл + 50 мл міцної свіжої кави
30 мл шоколадного сиропу
150 мл молока жирністю 3-6%
збиті вершки і какао-порошок для подачі

З 90 мл кави заздалегідь приготуйте кавовий лід, розливши напій у формочки для льоду і заморозивши на 3-4 год.

Помістіть кавовий лід у блендер, додайте 50 мл кави кімнатної температури, шоколадний сироп і молоко. Знішайте, декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс».

Влийте коктейль в охолоджений високий келих, прикрасьте збитими вершками, посипте какао-порошком і подавайте до столу.



Цей коктейль можна приготувати з розчинної кави.

Манго лассі



Вам знадобиться:

1 велике стигле манго
200 мл натурального йогурту
4 плоди кардамону
1 ч. л. ванільного цукру
4 кубики льоду
свіжі ягоди для прикрашання

Манго очистіть від шкірки, зріжте м'якуш з кісточки, покладіть у блендер.

Роздавіть плоди кардамону, витягніть маленьке насіння. Помістіть у блендер йогурт, ванільний цукор, насіння кардамону і лід.

Змішайте в режимі «Смузі» або декілька разів натискаючи кнопку «Імпульс» до однорідної структури. Подавайте до столу в охолоджену келиху, прикрасивши ягодами.



Манго можна замінити бананом.

Джин з ківі та лаймом



Вам знадобиться:

50 мл джина
2 стиглих ківі
сік і цедра 1 лайма
1 ст. л. коричневого цукру
50 мл содової (мінеральної води)
спіраль з цедри для прикрашення

Почистіть ківі і помістіть у блендер. Додайте цукор і содову, змішайте до однорідної структури в режимі «Смузі» або декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс». Розкладіть отриману суміш у формочки для льоду і заморозьте на 4-6 год.

Викладіть ківі-лід у блендер, додайте сік і цедру лайма, змішайте в режимі «Подрібнення льоду».

Викладіть отриману суміш в охолоджений келих, зверху налейте джин, перемішайте свіжл-стіком (барменською ложкою). Прикрасьте спіраллю цедри і подавайте до столу.



Лайм можна замінити лимоном.

«Червоний оксамит»



Вам знадобиться:

100 г пломбіру
100 г вершків жирністю 20-30%
1 ст. л. м'якого вершкового сиру
20 мл холодного еспресо
1 ч. л. какао-порошку
50 мл полуничного сирупу
5 кубиків льоду
полуниця для прикрашення

Помістіть усі інгредієнти в блендер.

Змішайте в режимі «Смузі» до
однорідної структури.

Налийте молочний коктейль у великий
охолоджений келих, подавайте до столу,
прикрасивши полуницею.



Еспресо можна замінити розчинною
кавою.

«Малиновий кекс»



Вам знадобиться:

100 г пломбіру
100 мл молока жирністю 3,2%
1 скибочка кексу
100 г малини
4 кубики льоду
малина для прикрашання

Розламайте кекс на великі шматки.
Помістіть усі інгредієнти в блендер.

Змішайте в режимі «Смузі» або декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс» до однорідної структури.

Подавайте до столу в охолоджену келиху, прикрасивши малиною.



Кекс можна замінити пряником.

Джинджер-тонік



Вам знадобиться:

50 мл джину
130 мл тоніку
20 мл соку лайма
2 кубики льоду
скибочка апельсина для прикрашання

Для пряного сиропу:
3 стебла лемонграсу
4 см свіжого кореня імбиру
200 г цукру
250 мл питної води

Заздалегідь зробіть сироп: помістіть очищений імбир і лемонграс у блендер. Додайте цукор і питну воду, змішайте в режимі «Гарячий суп». Остудіть, процідіть через сито і поставте в холодильник мінімум на 1 год.

Влийте у блендер джин, сік лайма і 30 мл пряного сиропу. Додайте лід і змішайте до однорідної структури в режимі «Смузі» або декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс».

Влийте коктейль в охолоджений келих, долийте холодний тонік, прикрасьте скибочкою апельсина.



Лемонграс можна замінити
цедрою лайма.



Для дітей

Нагодувати дитину не тільки смачною, але ще й корисною їжею – непросте завдання. «Щоб вирости великим і сильним, потрібно їсти багато овочів і фруктів!» – цю фразу діти ніколи не слухають.

Але вихід є: овочі і зелень можна добре «заховати». Для цього є крем-супи і пюре, фрикадельки і смузі, і навіть корисна піца та морозиво.

Потрібно правильно скласти меню, а потужний блендер Ultrablend+ приготує з корисних продуктів смачну і оригінальну страву.

Піца із цвітної капусти



Вам знадобиться:

500 г цвітної капусти
2 ст. л. борошна
0,5 склянки вівсяних пластівців
1 ч. л. сушеного орегано
0,2 ч. л. часникового порошку
0,5 ч. л. солі

Для начинки:

100 г моцарели
100 г помідорів чері
2 середніх помідори
1 зубчик часнику
0,5 ч. л. сушеного базиліку
оливкова олія «Extra virgin»
сіль
листя базиліка

Застеліть деко пергаментом. Розігрійте духовку до 200 °С. Розберіть капусту на суцвіття і відваріть у підсоленому окропі 7 хв. Перекладіть її, щоб стекла вся рідина, і віджміть руками.

У блендері, натискаючи кнопку «Імпульс», подрібніть вівсяні пластівці, борошно, часниковий порошок, орегано і сіль. Продовжуючи подрібнювати, додайте капусту – у вас повинно вийти однорідне тісто.

Перекладіть тісто на деко і мокрими руками розрівняйте на корж товщиною 6-7 мм. Випікайте 25 хв.

Для соусу помістіть помідори, часник, 2 ст. л. олії, базилік і сіль у блендер і увімкніть режим «Гарячий суп».

Змастіть корж томатним соусом, розкладіть скибочки моцарели і розрізані навпіл помідори чері. Збризніть олією і поверніть піцу в духовку ще на 6-8 хв. Прикрасьте листочками базиліка.



Моцарелу можна замінити на сулугуні.

Суп із фрикадельками



Вам знадобиться:

500 мл овочового або курячого бульйону
500 г кабачків
100 г шпинату
1 стебло цибулі порей (біла частина)
2 зубчики часнику
5 гілочок кропу
200 мл вершків жирністю 22%
оливкова олія «Extra virgin»
сіль, мелений чорний перець

Для фрикадельок:
300 г філе грудки індички
1 скибочка білого хліба
1/2 середньої цибулини
2-3 ст. л. вершків жирністю 22%
1 ч. л. сушеного кропу
сіль, мелений чорний перець

Для фрикаделек крупно наріжте філе. У хліба зріжте скоринку. Помістіть усі інгредієнти у блендер і змішайте в режимі «Імпульс» до однорідної структури.

Мокримі руками скачайте маленькі фрикадельки.
Закип'ятіть у сотейнику воду і відваріть їх до готовності, 5 хв.

Для супу скибочками наріжте цибулю порей і кабачки. Часник подрібніть. У сотейнику в олії обсмажте цибулю порей і часник, 5 хв. Додайте кабачки, обсмажуйте 5 хв.

Перекладіть вміст сотейника у блендер, додайте шпинат, бульйон, вершки, кріп, сіль і перець. Змішайте в режимі «Горячий суп».

Розлийте суп у тарілки, додайте фрикадельки і подавайте до столу.



Для фрикадельок замість філе індички можна взяти філе курки.

Різнокольорова паста



Вам знадобиться:

380 г борошна
180 г шпинату
2 великих яйця + 1 жовток
сіль
манка

Помістіть у блендер шпинат, яйця, жовток і 1,5 ч. л. солі. Змішайте в режимі «Смузі».

Додайте 350 г борошна і змішайте до однорідної структури, декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс».

Викладіть тісто на присипану борошном робочу поверхню і вимішуйте 5 хв., підсипаючи борошно, якщо тісто липке. Накрийте тісто плівкою і дайте йому полежати 1 год.

Розділіть тісто на 6 частин. Тісто, з яким не працюєте, накрийте плівкою. Розкачайте тісто машинкою для паста або качалкою на пласти товщиною 3 мм. Наріжте смужками 20x1,5 см, присипте манкою і залиште підсушитися на посипаній борошном поверхні – або ж відразу варіть.

Свіжу пасту варіть у підсоленому окропі 2-3 хв., просушену – 3-4 хв. Подавайте до столу із соусом з розділу «Соуси» на вибір.



Шпинат можна замінити петрушкою.

Триколірне морозиво



Вам знадобиться:

Для сорбету №1:
2 стиглих манго
1 великий стиглий банан

Для сорбету №2:
400 г полуниці
1 великий стиглий банан
декілька крапель ванільної есенції

Для сорбету №3:
200 г чорниці
200 г ожини

Для сорбету №1 почистіть манго, м'якуш помістіть у блендер. Додайте банан, змішайте в режимі «Смузі», розлийте у формочки для льоду і поставте в морозильник на 4-6 год.

Для сорбету №2 помістіть у блендер полуницю і банан, змішайте в режимі «Смузі», розлийте у форми для льоду і поставте в морозильник на 4-6 год.

Для сорбету №3 обидва види ягід змішайте в режимі «Смузі», розлийте у формочки для льоду і поставте в морозильник на 4-6 год.

Підготуйте формочки для морозива на паличці. Кожен вид льоду для сорбету по черзі кладіть у блендер і подрібнюйте в режимі «Сорбет». Викладайте різні види сорбету в формочки шарами. Поставте формочки з сорбетом у морозильник і дайте їм застигнути, мінімум на 1 год.



Замість манго можна взяти груші.

Сирний пудинг



Вам знадобиться:

500 г сиру жирністю 9%
4 яйця
100 г сметани
200 г цукру
2 ст. л. кукурудзяного крохмалю
1 ч. л. розпушувача
1 ч. л. ванільного цукру
0,2 ч. л. солі
вершкове масло для змащення формочок

Для пюре:
4 середніх зелених яблука
100 г смородини
2-3 ст. л. цукру
1 ст. л. лимонного соку

Розігрійте духовку до 200 °С. Помістіть сир і сметану в чашу блендера, додайте яйця, цукор, ванільний цукор та сіль і змішайте в режимі «Смузі» до однорідної структури. Додайте крохмаль і розпушувач і знову змішайте, декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс».

Змастіть формочки для кексів олією. Перекладіть сирну масу у формочки. Поставте в духовку на 20-25 хв. Потім акуратно перекладіть на тарілку.

У яблук видаліть плодоніжки, м'якуш помістіть у блендер, додайте лимонний сік, 2 ст. л. цукру і 1 ст. л. води, увімкніть режим «Гарячий суп». Перекладіть яблучне пюре в миску, додайте смородину і перемішайте. Подавайте до столу пудинг теплим, з яблучним пюре.



До яблучного пюре смородину можна не додавати, і робити його тільки з яблук.

Енергетичні цукерки



Вам знадобиться:

7-10 великих м'яких в'ялених фініків
1 склянка волоських горіхів
1 ст. л. ягід годжі
1 ст. л. кокосової олії
1 ст. л. кокосової стружки або кунжуту
1 ч. л. бджолиного пилку
2 ст. л. паростків люцерни або іншого
пророщеного насіння
кунжут і кокосова стружка для прикрашання

Замочіть горіхи в холодній воді на 8-12 годин.
Потім просушіть. У фініків видаліть кісточки.

Помістіть усі інгредієнти у блендер і виберіть
режим «Горіхи». Подрібніть до консистенції
пасты, залишаючи шматочки.

Беріть отриману суміш чайною ложкою
і формуйте кульки, змочуючи долоні
в теплій воді. Готові кульки обвалюйте
в кокосовій стружці або кунжуті.



Волоські горіхи можна замінити
арахісом або фундуком.

«Їж кокоси, жуй банани»



Вам знадобиться:

1 великий стиглий банан
1 склянка (125 г) грецького йогурту
200 г ананасу
200 мл кокосового молока
2 ст. л. меду
кокосова стружка для прикрашення
кокосовий горіх для подачі

Почистіть банан.

Помістіть усі інгредієнти у блендер і змішайте в режимі «Смузі» до однорідної структури. Залийте готову суміш у формочки для льоду. Поставте в морозильник на 4 год.

Подрібніть кубики отриманого льоду у блендері в режимі «Сорбет».

Подавайте до столу відразу ж, у половинках кокосового горіха, посипавши кокосовою стружкою.



Свіжий ананас можна замінити консервованим.

Мигдальне молоко



Вам знадобиться:

200 г не смаженого мигдалю
500 мл питної води
1 ч. л. коричневого цукру
дрібка солі

Для подачі:
улюблені пластівці
свіжі фрукти і сезонні ягоди

Всіпте у блендер мигдаль, влийте
питну воду, додайте сіль і цукор.
Залиште на 2-4 год.

Увімкніть режим «Смузі» і подрібніть суміш
до однорідної структури. Процідіть суміш
через дрібне сито – мигдальне молоко готове.
Його можна зберігати в холодильнику до 5 днів.

Подавайте до столу мигдальне молоко
з пластівцями, прикрасивши ягодами
і фруктами.



Замість пластівців зваріть кашу
на мигдальному молоці.

Різнокольорове пюре



Вам знадобиться:

800 г картоплі
сіль

Для зеленого пюре:
200 г броколі
200 г шпинату
1 зубчик часнику
120 мл вершків жирністю 30%
сіль

Для помаранчевого пюре:
200 г м'якуша гарбуза
1 велика морквина
1 см свіжого кореня імбиру
120 мл вершків жирністю 30%

Для зеленого пюре покладіть овочі у блендер, додайте почищений часник і вершки. Змішайте в режимі «Гарячий суп».

Для помаранчевого пюре почистіть моркву, гарбуз та імбир, покладіть у блендер, додайте вершки. Змішайте в режимі «Гарячий суп».

Зваріть картоплю в шкірці у киплячій підсоленій воді. Обдайте її холодною водою, почистіть і потовчіть. Розділіть пюре навпіл.

До однієї половини пюре додайте зелену суміш, до іншої – помаранчеву. Посоліть. Подавайте до столу обидва види пюре на одній тарілці, красиво виклавши.



Імбир можна замінити цибулею порей.

Смугастий смузі



Вам знадобиться:

Для зеленого шару:
1 яблуко сорту «Гренні Сміт»
1 стигле ківі
2 суцвіття броколі
100 г шпинату
20 г мигдалю

Для жовтого шару:
1 апельсин
1,5 великого банана
20 г мигдалю

Спочатку зробить жовтий смузі: почистіть банан і помістіть у блендер. Додайте почищені часточки апельсина і мигдаль. Змішайте до однорідної структури в режимі «Смузі» або декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс».

Перелийте жовтий смузі у глечик, а в блендер помістіть усі інгредієнти для зеленого шару (ківі необхідно почистити, у яблука видалити квітконіс). Змішайте в режимі «Смузі» або декілька разів натиснувши кнопку «Імпульс».

В охолоджену високу склянку або пляшку з широким отвором поперемінно влийте шарами жовтий і зелений смузі. Подавайте до столу відразу після приготування.



Ківі можна замінити грушею.



Супи

Суп – головний елемент здорового обіду для усієї родини. Діти із задоволенням його їдять, особливо якщо це крем-суп: гарячий, пряний, із ніжною текстурою.

У такий суп приємно додавати сухарики, вмочати скибочки підсмаженого хліба або їсти його просто так, смакуючи кожную ложку.

Зазвичай на приготування супу витрачається не менш як півгодини. Але тільки не з блендером Ultrablend+! Він приготує чудовий суп-пюре всього за 7 хвилин – вам знадобиться тільки помістити інгредієнти в чашу і вибрати потрібну програму.

Сирно-картопляний суп



Вам знадобиться:

300 мл молока жирністю 3-6%
2 середні картоплини, запечені у шкірці
80 г сиру (моцарела, ементаль)
1 маленьке стебло цибулі порей (біла частина)
1 зубчик часнику
2 гілочки свіжого розмарину
1 гілочка кропу
6 скибочок бекону
90 мл питної води
сіль, свіжозмелений чорний перець
рожевий перець для прикрашення

Почистіть картоплю і часник.
У розмарину видаліть стебла.

Обсмажте бекон на сухій гарячій сковорідці без масла до рум'яної скоринки, відкладіть 2 скибочки для прикрашення, інші розламайте на шматочки.

У чашу блендера налейте питну воду і молоко. Додайте картоплю, цибулю порей, розмарин, часник, чорний перець і сіль.

Увімкніть режим «Гарячий суп». Готовий суп прикрасьте шматочками бекону і рожевим перцем, відразу ж подавайте до столу.



Порей можна замінити звичайною жовтою або білою цибулею.

Miso-суп із креветками



Вам знадобиться:

25 г сухих грибів шіітаке
2 ст. л. місо-пасти
3 см свіжого кореня імбиру
1 зубчик часнику
2 ст. л. соєвого соусу
450 мл питної води

Для подачі:

12 сирих тигрових креветок
60 г шовкового тофу
1 стебло зеленої цибулі
арахісова або інша рослинна олія
темна кунжутна олія
сіль

Гриби шіітаке залийте гарячою водою і дайте настоятися 30 хв. Половину грибів поністіть у чашу блендера і додайте питну воду, місо-пасту, соєвий соус, почищені часник та імбир.

Увімкніть режим «Гарячий суп».

Підготовлені гриби наріжте тонкими скибочками. Креветки почистіть і посоліть. Обсмажте креветки і шіітаке на сковоріді в арахісовій олії на сильному вогні, 3-4 хв.

Подавайте до столу гарячий місо-суп у мисках, поклавши в суп креветки, гриби, тофу і нарізану зелену цибулю, окропивши темною кунжутною олією.



Шіітаке можна замінити грибами гливани.

Пряний суп із сочевиці



Вам знадобиться:

400 г червоної сочевиці
1 л питної води
1 велика морквина
1 середня цибулина
2 зубчики часнику
2 ст. л. оливкової олії «Extra virgin»
0,5 ч. л. насіння зіри
сіль

Для заправки:

200 г густого натурального йогурту
50 г кінзи
0,5 ч. л. насіння зіри
сіль, свіжозмелений чорний перець

Замочіть сочевицю в питній воді на 4-6 год.

Для заправки наріжте кінзу великими шматками, покладіть у блендер, додайте зіру, сіль та йогурт. Змішайте в режимі «Імпульс» до однорідної структури.

У чистий блендер перекладіть замочену сочевицю разом із рідиною. Додайте почищені цибулю, моркву і часник, а також оливкову олію, зіру та сіль. Змішайте в режимі «Гарячий суп».

Розлийте суп у тарілки, викладіть ложкою заправку.



Кінзу можна замінити петрушкою або базиліком

Гарбузовий суп з імбиром



Вам знадобиться:

200 мл вершків жирністю 20-30%
400 г гарбуза
3 см свіжого кореня імбиру
1 середнє стебло цибулі порей (біла частина)
0,5 ч. л. порошку карі
сіль
400 мл питної води

Гарбуз очистіть від шкірки і насіння,
наріжте середніми шматками.

Помістіть усі інгредієнти, крім вершків,
у блендер. Увімкніть режим «Гарячий суп».

Влийте в блендер вершки, змішайте,
5-6 разів натиснувши кнопку «Імпульс».
Відразу ж подавайте до столу.



Порей можна замінити звичайною
цибулею.

Грибний крем-суп



Вам знадобиться:

200 мл вершків жирністю 20-30%
400 г печериць
50 г сухих білих грибів
1 середнє стебло цибулі порей (біла частина)
1 зубчик часнику
2 ст. л. топленого масла
сіль, свіжозмелений чорний перець
500 мл питної води

Доведіть до кипіння питну воду і засипте сухі гриби. Закрийте і залиште настоюватися на 30 хв.

Відкладіть декілька замочених грибів, інші гриби разом з рідиною, в якій вони замочувалися, перекладіть у блендер.

Додайте цибулю порей і очищений часник у блендер разом із печерицями, посоліть і поперчіть.

Увімкніть режим «Гарячий суп».

Влийте у блендер вершки, знішайте, 5-6 разів натиснувши кнопку «Імпульс».

Відкладені гриби обсмажте у топленому маслі.

Розлийте суп у глибокі тарілки, прикрасьте смаженими грибами і збризніть маслом, у якому вони смажилися.



Сухі білі гриби можна замінити сухими підосичниками або підберезниками.

Кокосовий карі-суп



Вам знадобиться:

500 г броколі
200 г шпинату
1 середній пучок кінзи
1 велике стебло цибулі порей (біла частина)
2 см свіжого кореня імбиру
400 мл кокосового молока
2-3 ч. л. зеленої пасти карі або 1 ч. л. порошку карі
сіль
смажені креветки для прикрашання, за бажанням

Перемішайте кокосове молоко ложкою до однорідної структури. Відкладіть 1/4 для подачі.

У броколі видаліть нижні 3-4 см. Стебло, що залишилося, і суцвіття помістіть у блендер. Додайте порей, зелень, почищений імбир, 1 ч. л. солі і 500 мл питної води. Увімкніть режим «Гарячий суп».

Потім додайте кокосове молоко і карі. Увімкніть режим «Гарячий суп», але не чекайте закінчення програми, вимкніть через 3 хв. За необхідності ще посоліть.

Розлийте суп у тарілки, в кожну влийте кокосове молоко. За бажанням викладіть смажені креветки. Відразу ж після приготування подавайте до столу.



Кокосове молоко можна замінити жирними вершками.

